

Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 40
29. April 2022

Herzgesunde Ernährung darf auch schmackhaft sein

„Das Essen soll zuerst das Auge erfreuen und dann den Magen“ – wie Goethe bereits zu sagen pflegte, kommt der Schönheit und Abwechslung auf dem Teller ein großer Stellenwert zu, denn Mahlzeiten sind vor allem für ältere Menschen ein wichtiger Anker im Tagesablauf. Unlängst ist bekannt: Essen macht nicht nur die Seele zufrieden, sondern kann auch ernährungsbedingten Leiden vorbeugen. Dazu gehören unter anderem Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, wie Herzinfarkte und Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2 oder Gicht. Selbst bei bereits aufgetretenen Beschwerden bietet eine ausgewogene, auf die Erkrankung abgestimmte Ernährung ein großes Potential zur Besserung der Symptome.

Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG) lädt am Mittwoch, den 11. Mai 2022 zwischen 14:00 und 16:00 Uhr alle interessierten Seniorinnen und Senioren aus Dessau-Roßlau zu einer Informationsveranstaltung in das IHK-Bildungszentrum Halle-Dessau GmbH (Raum: 0.06, Lange Gasse 3, 06844 Dessau-Roßlau) ein.

Unter dem Motto „Genussvoll Essen für ein gesundes Herz im Alter“ gibt die Ernährungsexpertin Maria Mendel aus Dessau-Roßlau zahlreiche Tipps und Rezepte für eine herzgesunde Ernährung im Alltag. Gleichzeitig informiert die Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt zum Thema „Einkaufsfalle Supermarkt“. Abgerundet wird die Veranstaltung mit der Vorstellung von Angeboten guter Praxis in Dessau-Roßlau, wie Seniorencafés oder gemeinsamen Mittagstischen. Denn der gemeinsame Genuss einer warmen Mittagsmahlzeit oder ein Kaffeeklatsch in gemütlicher Runde füllt nicht nur den Magen – es erwärmt auch unser Herz.

Bitte melden Sie sich vorab telefonisch unter 0391/ 28 86 83-0 zu der Veranstaltung an. Ihre Ansprechpartnerin ist Nicole Hoppe, Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.

Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung Sachsen-Anhalt hat es sich zur Aufgabe gesetzt, Seniorinnen und Senioren über Ernährungsthemen zu informieren und lokale Ernährungsangebote zu stärken. Die Vernetzungsstelle wird aus Mitteln des Bundesministeriums

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.

Gefördert durch:



#moderndenken

Vorsitzender: Prof. Dr. Andreas Geiger
Geschäftsführerin: Martina Kolbe
Vereinsregister: AG Stendal Nr. 10522

für Ernährung und Landwirtschaft und des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert. Die Ernährungsinitiative ist Teil von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.